

أبهرهم



الجزء الأول

First Issue

www.manalonline.com

المهذب



بنجابي

3 أرز مع الحنظل باليقطين

Rice with Hokkaido and Pomegranate

5 برينان العشاء

Mint Brioni

7 أرز البخاري

Bekhar Rice

9 برينان الدجاج

Chicken Brioni

11 الكلب

Kabli

13 محبوب الفستق (كشكش)

Foggo Makkous

15 مندي

Mandi

17 أرز باللحم والزبيب

Rice with Meat and Raisins

19 أرز مع النسك الحليبي

Rice with Pistocho

21 أرز بيلاف بالهيل

Rice Cardamom

23 سلق الأرز

Rice Salad

25 مياينة الأرز بالسلك

Soyaden with Saffron

27 برينان الروبيان

Shrimp Brioni



13



11



9



7



5



15



27



25



3



17



23



19



21

أرز مع الحكوكة بالببطاطس

وقت التجهيز: ٦٠ دقيقة، وقت الطهي: ٥٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

٢ كوب أرز بسمتي بنجاني المهيدب

١ ملعقة صغيرة زعفران

٣ ملاعق كبيرة ماء الورد

١ ملعقة كبيرة ملح

٢ قطعة ورق غار

٤ ملاعق كبيرة زوب، زبادي

٢ ملعقة كبيرة سمن أوزبدة

٢ حبة متوسطة بطاطس، شرائح ٥ ملم

١/٢ كوب زيت

www.manalonline.com

التعليمات:

١ اغسلي الأرز واتنعيه في ماء دافئ مملح لمدة ساعة على الأقل.

٢ ضعي الزعفران في كوب صغير، أضيفي ماء الورد واتركيه جانباً إلى أن يتحلل الزعفران ويتكون سائل يرتفالي اللون.

٣ في قدر كبير ضعي ٦ أكواب ماء، أضيفي الملح و ٢ ملاعقتين كبيرتين من الزيت، ورق الغار، دعي القدر على نار قوية إلى أن يغلي. أضيفي الأرز واتركيه يغلي ٦-٨ دقائق إلى أن يتضاعف حجم حبة الأرز.

٤ ضعي الأرز في مصفاة للتخلص من ماء السلق، واتركيه جانباً.

٥ أثناء سلق الأرز، احضري مقلاة واسعة، ضعي فيها بعض الزيت وسخني على نار قوية. اقلي شرائح البطاطس إلى أن تصبح ذهبية اللون، اتركها جانباً.

٦ احضري وعاء متوسط الحجم، ضعي في الوعاء حوالي نصف كوب من الأرز المسلوق، الزبادي، ملاعقتين كبيرتين من الزيت، نصف كوب ماء ساخن، ثم أضيفي نصف مقدار خليط الزعفران. قلبي إلى أن تختلط هذه المكونات مع بعضها.

- 9 Cover the pot and place on medium heat for 10-12 minutes until a crispy golden layer is formed.
- 10 Place the butter and half a cup of water in another container. Remove cover, and spread the mixture on top of the rice. Cover the pot firmly and place on low heat for 25-30 minutes.
- 11 Remove the cover after about 30 minutes. Sprinkle the remainder of the saffron on top of the rice. Cover and leave for 3 minutes.
- 12 Place the rice upside down on a serving plate to show the surface of the Hakaka with a layer of white rice underneath.

www.manalonline.com

٧ أحضري قدرًا متوسط الحجم. ضعي خليط الزبادي في قاع القدر، رصّي فوقه شرائح البطاطس المسلوقة.

٨ وزعي بقية الأرز المسلوق فوق البطاطس، اعملي ٢-٢ ثغرات في الأرز باستعمال يد ملعقة خشبية.

٩ غطي القدر وضعيه على نار متوسطة ١٠-١٢ دقيقة لكي يتحمّص القاع وتتكون طبقة ذهبية اللون مقرمشة (الحكوكّة).

١٠ في وعاء آخر ضمي الزبدة مع نصف كوب من الماء الساخن، أبعدي غطاء القدر. وزعي هذا الخليط فوق الأرز، أبعدي تغطية القدر بإحكام. ضعيه على نار هادئة جداً ٢٥-٣٠ دقيقة.

١١ بعد مرور حوالي ٣٠ دقيقة أبعدي غطاء القدر. وزعي بقية مقدار الزعفران على سطح الأرز، أبعدي الغطاء واتركيه لحوالي ٣ دقائق.

١٢ لتقديم الأرز، اقلبيه على طبق تقديم مستدير ليظهر سطح الحكوكّة بلونه المميز وتحتها طبقة من الأرز الأبيض، وبمجرد البدء يتناول هذا الأرز سيظهر في داخله طبقة غنية بالزعفران.



www.manalonline.com

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٢٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي بنجابي المهدب
- ٦ ملاعق كبيرة زيت
- ٢ حبة كبيرة بطاطس، مقشرة، مكعبات
- ٢ حبة كبيرة بصل، مفروم
- ٤ فصون كبيرة ثوم، مهروس
- ٢ ملعقة صغيرة زنجبيل، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة كمون، صحيح

ملاحظة النعناع:

- ٢-٢ فص ثوم
- ٢-٢ قرن فلفل أخضر حار (أو حسب الرغبة)
- ١/٢ كوب أوراق النعناع الأخضر الطازج
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة بهارات الكاري
- ١/٤ كوب حليب جوز هند مجفف
- ٤ ملاعق كبيرة روب، زبادي
- ١/٢ كوب بازلاء مجمدة
- ١ عود متوسط، قرقة
- ٢ قطعة ورق غار

www.manalonline.com

التعليمات:

- ١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ ١٥-٢٠ دقيقة.
- ٢ في قدر كبير ضعي ٧ أكواب ماء، أضيفي ملعقة كبيرة من الملح وملعقتين كبيرتين من الزيت، دعي الماء يغلي على نار قوية، صفي الأرز من ماء النقع وأضيفيه إلى القدر، دعيه يغلي ٦-٨ دقائق، صفيه من الماء واتركيه جانباً.
- ٣ أثناء سلق الأرز، أحضري قدرًا متوسط الحجم، ضعي فيه الزيت، وسخني على نار قوية، أضيفي البطاطس، قلبوها عدة مرات إلى أن تتحمص وتصبح ذهبية اللون، أخرجها واتركها جانباً. (ليس من الضروري أن تتصج البطاطس تماماً، سيتم ذلك أثناء تكملة خطوات الطهي).
- ٤ أضيفي البصل إلى الزيت المتبقي في القدر وقلبي إلى أن يذبل. أضيفي الثوم، الزنجبيل والكمون، وقلبي إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون وتتصاعد رائحة الكمون، أعيدي البطاطس إلى القدر.

- 7 Remove half the contents of the pot into another medium sized pot. Add the sauce then the remaining rice.
- 8 Drizzle 1/4 cup of water over the rice. Apply a thin paper towel over rice to maintain the vapor during the cooking procedure.
- 9 Cover the pot, and simmer for 15-20 minutes.
- 10 Stir Biryoni with fork to blend with sauce and serve hot.

www.manalonline.com

- ٥ أثناء ذلك قومي بإعداد صلصة التعناع. في أبريق الخلاط ضعي الثوم، الفلفل، التعناع، الملح، الكاري، وشغلي إلى أن يصبح الخليط ناعماً مثل الصلصة. أضيفي حليب جوز الهند والروب، وشغلي لبضع ثواني فقط لتختلط المكونات جيداً. (إذا وضعت الروب مع الخليط وشغلت لفترة طويلة تصبح الصلصة سائلة غير مناسبة).
- ٦ أضيفي الصلصة إلى خليط البصل والبطاطس ثم أضيفي البازيلاء، القرعة والفار، وقلبي جيداً.
- ٧ أحضري قدرًا آخر متوسط الحجم، وضعي فيه حوالي نصف كمية الأرز. ضعي خليط الصلصة، ثم وزعي فوقه بقية الأرز.
- ٨ انثري ربع كوب من الماء فوق سطح الأرز، وضعي قطعة خفيفة من قماش الشاش أو قطعة من ورق المطبخ السميك المبللة بالماء، فذلك يعمل على الاحتفاظ ببخار الماء أثناء طهي الأرز.
- ٩ ثبتي غطاء القدر، واتركيه على نار هادئة ١٥-٢٠ دقيقة إلى أن يتكسر الأرز.
- ١٠ قلبي البرياني بالشوكة ليختلط الأرز مع الصلصة وضعيه في طبق التقديم.



www.manalonline.com

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤-٥

المقادير:

٢ كوب أرز يسمتي بتجابي المهدب	٨-٦ حبات قرنفل، صحيح
١ كيلو لحم خروف أو بقر، مقطع مع العظم	٢ حبة متوسطة بصل، مقطع شرائح
٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة	٢-٣ فصوص متوسطة ثوم، شرائح رقيقة
٢ ملعقة صغيرة ملح	٢ حبة متوسطة جزر، مقطع شرائح
١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود	١ حبة صغيرة جزر، مبروش خشن
١ ملعقة صغيرة هيل، مطحون	٢ حبة كبيرة طماطم حمراء، مقشرة، مفرومة
١/٤ ملعقة صغيرة قرنفل، مطحون	١/٤ كوب معجون الطماطم
١ ملعقة صغيرة كزبرة، مطحونة	٢-٣ قطعة ورق غار (لوري)
١/٣ ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة	٢ عود متوسط قرفة (دارسين)
٤-٣ ملاعق كبيرة زيت أو سمن	١/٢ كوب زبيب
٨-٦ حبات هيل، صحيح	١/٢ كوب مكسرات مشكلة مقلية

www.manalonline.com

التعليمات:

١ اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح ٢٠-٢٥ دقيقة.

٢ في طبق صغير ضعي البهارات، الملح، الفلفل، الهيل، القرنفل، الكزبرة والقرفة وقلبي إلى أن تختلط البهارات مع بعضها. ضعيها فوق قطع اللحم وقلبيها بأطراف أصابعك إلى أن تتوزع تماماً. اتركي اللحم جانباً لحين إعداد بقية الخطوات.

٣ ضعي الزيت في قدر واسع، سخني على نار متوسطة وأضيفي البصل، قلبي إلى أن يصبح لونه ذهبياً غامقاً ثم أضيفي شرائح الثوم وقلبي إلى أن تذبل.

٤ أضيفي اللحم المبهر إلى القدر وقلبيه مع البصل إلى أن يتحمر اللحم قليلاً ويكتسب نكهة البهارات.

٥ أضيفي الجزر المبشور والشرائح وقلبي إلى أن يذبل. أضيفي الطماطم، المعجون، ورق الغار وعيدان القرفة. أضيفي ٦ أكواب من الماء قلبي جيداً.

- 6 Cook meat on medium heat until it begins to boil. Lower heat, cover the pot, and leave it to cook for 30-40 minutes until it ripens. An estimated 2 cups of thick broth should remain in the pot with the meat. In case the broth dries up during the cooking process, add more water. (This depends on the type of meat used and the size of the pieces).
- 7 Add the raisins to the broth, stir well.
- 8 Drain the rice, and spread on the surface of the meat, add a little water until the surface of the rice is completely covered. (The amount of water used depends on the amount of broth in the pot. Place the rice in the pot to determine how much water is needed. The surface of the rice should be covered with a thin layer of broth).
- 9 Cook the rice on medium heat until it boils, then cover the pot and simmer until rice is fully ripe for about 20-25 minutes.
- 10 Place the rice and meat in a serving dish, arrange the sliced carrots and distribute the fried nuts on the surface. Serve hot.

www.manalonline.com

٦ اتركي اللحم على نار متوسطة إلى أن يبدأ بالغليان ثم خففي النار. غطي القدر واتركي اللحم على نار متوسطة ٢٠-٤٠ دقيقة إلى أن ينضج. يجب أن يتبقى مع اللحم حوالي كوبان من المرق السميك. إذا جف المرق أثناء سلق اللحم أضيفي المزيد من الماء (ذلك يتوقف على نوع اللحم المستعمل وحجم القطع).

٧ أضيفي الزيت إلى المرق وقلبي ليتوزع جيداً.

٨ صفّي الأرز من ماء النقع، ثم وزعيه على سطح اللحم. أضيفي بعض الماء إلى أن يتغطى سطح الأرز بالماء. (يتوقف احتياجك للماء على حسب كمية المرق الموجودة في القدر. ضعي الأرز أولاً ثم حدد مدى احتياجك للماء. يجب أن يتم تغطية سطح الأرز بطبقة خفيفة من المرق).

٩ دمي الأرز على نار متوسطة إلى أن يغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة جداً ٢٠-٢٥ دقيقة إلى أن ينضج الأرز تماماً.

١٠ ضعي الأرز واللحم في طبق التقديم. زينه بهشوات الجزر، ووزعي المكسرات المقلية على سطحه. قدميه ساخناً.



www.manalonline.com

برياني الدجاج

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ١ ١/٢ ساعة، عدد الأشخاص: ٤

المكونات:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ٢ - أكواب أرز بنجابي الهيب | ٦ - فصوص مسبار / هرنغا |
| ١ - ملعقة صغيرة زعفران | ٢ - بصل خار |
| ١/٢ - كوب سمن أو زيت | ٢ - فصوص هيل هندي، صحيح |
| ٢ - حببات كبيرة بصل، مفروم | ٢ - فصوص فلفل أسود، صحيح |
| ٤ - فصوص كبيرة ثوم، مفروم | ١ - ملعقة كبيرة ملح |
| ٢ - ملعقة صغيرة زنجبيل طازج، مفروم | ٣ - حببات متوسطة بطاطس مقطعة مكعبات |
| ١ - كيلو أو أكثر دجاج، مقطع ٨ قطع | ٢ - حبة متوسطة جزر، مقطع مكعبات |
| ٢ - حببات كبيرة طماطم، متشربة، بدون بذور | ١ - كوب بازلاء، مجمدة |
| ٦ - ٨ فصوص هيل، صحيح | ٢ - ٢ قرون فلفل أحمر أو أخضر |
| ٢ - ٢ حود حريقة | بيض مسلوق / بقدرونس مفروم |

www.mamonline.com

الخطوات:

١ - اغسلي الأرز واتبعيه في ماء دافئ لحوالي ١٠ دقيقة.

٢ - ضعي الزعفران في كوب ماء صغير وأضربي ٤ ملاعق كبيرة ماء ساخناً واتركيه جانباً.

٣ - في قدر كبير ضعي ٧ - ٨ كوب ماء، أضفي ملعقتين كبيرتين من الملح وعضقتين كبيرتين من الزيت. ضعي الماء يغلي على نار قوية إلى أن يتضاعف حجم حبة الأرز، أضفي الأرز ودعيه يغلي بقوة ٤ - ٦ دقائق، لكن لا تدعيه ينضج تماماً، صفيه من الماء واتركيه جانباً.

٤ - احضري قدر متوسط الحجم، أضفي السمن وسخني على نار قوية، وأضفي البصل. ضاهيه على النار إلى أن يصبح ذهبي اللون.

٥ - أضفي الثوم والزنجبيل، وقلبي إلى أن يذبل وتضاعف رائحة الزنجبيل.

٦ - أضفي قطع الدجاج، وقلبيها على نار قوية ٤ - ٥ دقائق إلى أن تكتسب لوناً ذهبياً.

٧ - أضفي الطماطم المفرومة، و ١/٢ كوب من الماء، أضفي الهيل، القرحة، المسبار، ورق الفان، الهيل الهندي، الفلفل الأسود والملح. اتركي القدر على نار هادئة حوالي ٤٠ دقيقة إلى أن ينضج الدجاج. (يجب أن لا ينضج الدجاج جداً بل يبقى لذيذ بعض المرق أو الصلصة المركزة في قاع القدر).

- 8 During that process, put 3 tbsp. of oil in a separate pan and add the cubed potatoes: stirring well until golden. Remove and set aside.
- 9 Add carrots in the same pot, stir for 1-2 minutes until golden in color.
- 10 Cut open the pepper linearly and remove the seeds. Add them to the carrots and stir for 1 minute until it acquires a light brown color.
- 11 Add the potatoes, carrots and pepper to the cooked chicken, adding peas. Stir until well blended.
- 12 Prepare a large pot and place half the contents of the rice pan. Add the chicken mixture, and stir gently until well blended. Add the remaining rice to the surface and distribute the saffron on top.
- 13 Cover the pan and allow to cook on low heat for 50-60 minutes. (Place a cloth piece at the bottom of the pan).
- 14 Place Biryani in a serving dish, distribute the boiled egg, and garnish with parsley.

في أثناء ذلك، خذ في ٣ ملاعق كبيرة من الزيت في قدر آخر. أضيفي مكعبات البطاطس وقطّبي إلى أن يصبح ذهبياً، ثم أخرجيه وضعيه جانباً.

إلى نفس القدر أضيفي الجزر وقطّبي ١ - ٢ دقيقة إلى أن يصبح أيضاً ذهبى اللون.

خذي قرون الفلفل ملولاً وانزع عي البذور. أضيفيها إلى الجزر وقطّبيها لمدة دقيقة إلى أن تكتسب لوناً بنياً فاتحاً.

أضيفي البطاطس، الجزر والفلفل إلى الدجاج المطبوخ، وأضيفي اليازىلاء.

أحضري قدرًا واسعاً، ضعي نصف مقدار الأرز المشخول. أضيفي خليط الدجاج، وقطّبي بهدوء، إلى أن يتوزع مع الأرز جيداً، ثم أضيفي بقية الأرز على السطح ووزعي فوقه خيط الزعفران.

غطي القدر وضعيه يظهر على نار هادئة جداً لحوالي ٥٠ - ٦٠ دقيقة إلى أن يتكسّر (خذي صفيحة معدنية أسفل القدر).

ضعي البيرياني في طبق التقديم، ووزعي حوله الأريز المذاب وزينيه بالبقدونس.



www.mamatonline.com

وقت التحضير: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤-٥

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ٢ ملعقة كبيرة برش برتقال، خشن | ٢ كوب أرز سموي بنجالي المهدى |
| ١ حبة متوسطة طماطم، متشرقة، مفرومة | ١/٢ ملعقة صغيرة زعفران |
| ١/٢ كوب معجون طماطم | ٣ ملاعق كبيرة زيت أو سمون |
| ٢ كوب ماء | ٢-٢ قطعة ورق غار (لوري) |
| ١/٢ ٢ ملعقة صغيرة ملح | ٢ عود قرفة (دارسين) |
| ١/١ ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود | ٦-٨ حببات هيل، صمغ |
| ١/٢ ١ ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات | ٦-٨ حببات قرنفل، صمغ |
| ١/٢ ١/٢ ملعقة صغيرة كمون، ملحون | ١ حبة كبيرة بصل، مقطع شرائح |
| ١/٢ ١/٢ ملعقة صغيرة هيل، صمغون | ٢-٢ فصوص متوسط ثوم، مهروس |
| ١/٢ ١/٢ ملعقة صغيرة فلفل، صمغون | ١ كيلو لحم خروف أو بقر، قطع متوسطة |

www.manalonline.com

اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ ٢٠-٢٥ دقيقة.

صفي الزعفران في كوب صغير. أضيفي إليه الماء واتركيه جانباً.

ضعي الزيت في قدر متوسط الحجم، سخني على نار متوسطة وأضيفي ورق الغار، القرفة، الهيل والقرنفل. قلبي لبضع ثواني إلى أن تتصاعد رائحة البهارات.

أضيفي البصل والثوم وقلبي إلى أن يصبح ذهبي اللون.

أضيفي برش البرتقال وقطع اللحم وقلبي لبضع دقائق إلى أن يجفد اللحم ويشتبع بنكهة البهارات.

أضيفي الطماطم، المعجون، الماء، الملح، الفلفل، البهارات، الكمون، الهيل والقرفة. غطي القدر واتركيه على نار متوسطة ٢٥-٣٠ دقيقة إلى أن ينضج اللحم (يثوبقذ التوقيت على نوع اللحم المستخدم). بعد أن ينضج

7 During the cooking of the meat, prepare the rice. In a large pot, pour 7-8 cups of water. Add a tbsp. of salt and 2 tbsp. of oil. Place the pot on high heat until it boils. Add rice and leave it to boil for 6-8 minutes until the rice double in size.

8 Drain the water from the rice. Leave aside.

9 Add the boiled rice to the meat and broth in the pot. Distribute the saffron mixture on the surface of the rice. Place a piece of light cloth on it. Cover the pan and leave it on low heat for 20-25 minutes until the broth dries completely and the meat cooks very well.

10 To serve Kabab: using a large spoon, take an amount of the rice colored with saffron and put it aside. Gently mix the rice and the meat. Place on the serving dish. Distribute the colored rice on top. You can add some nuts if needed.

www.manalonline.com

اللحم يجب أن يكون لذيذ حوالي 1 1/2 كوب، من المرق مع اللحم. وبالتالي إذا لاحظت أن المرق أو الصلصة قد تبخرت مع تصبوج اللحم أضيفي مزيد من الماء.

أثناء طهي اللحم، قومي بتجهيز الأرز. في قدر كبير الحجم ضعي 7-8 أكواب ماء. وأضيفي ملعقة كبيرة ملح و 2 ملعقة كبيرة زيت. دعي الماء على نار قوية إلى أن يغلي. أضيفي الأرز وتركه يغلي 6-8 دقائق إلى أن تنضج حبة الأرز ولكن لا ينضج تماماً.

ضعي الأرز في مصفاة لتتخلص من ماء السلق، وتركه جانباً.

ضعي الأرز المطبوخ فوق اللحم والرق في القدر. قومي بحريصة أثناء هذه الخطوة، يجب ألا يصل المرق إلى سطح الأرز. وبالتالي يفضل أن تضعيه بشكل دائري، وزعي خليط الزعفران على سطح الأرز، وضعي فوقه قطعة من الشاش الخفيف، غطي القدر وتركه على نار هائفة 30-45 دقيقة إلى أن يجف المرق وينضج الأرز تماماً.

لذا، يوم الكابابي: باستعمال ملعقة كبيرة خذي كمية من الأرز الملون مع الزعفران، وضعيه في طبق جانبياً، قلبي بقية الأرز مع اللحم بهدوء. وضعيه في طبق التقديم، ووزعي الأرز الملون على سطحه، يمكنك إضافة بعض الخضروات المقطعة إذا رغبت.



www.mandalonline.com

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٦٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤

المقادير:

٢ أكواب أرز بنجابي المهدب	٤ ملاعق صغيرة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة زعفران	١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
٢ ملعقة كبيرة ماء الورد	خلطة الفقع:
١ كيلو لحم، قطع متوسطة	٦-٨ حبات متوسطة فقع (كمأة)
٢ حبة كبيرة بصل، أرباع	١/٢ كوب زيت
٦-٨ حبات هيل، صحيح	٢ حبات متوسطة بصل، مفروم
٢ حبة ورق غار	١ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
٢ عود قرفة	٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
٦-٨ حبات فلفل أسود، صحيح	١/٢ ملعقة صغيرة لومي
٢ حبة لومي، صحيح	١/٢ ١ ملعقة صغيرة ملح

www.manalonline.com

التعليمات:

اغسلي الأرز وانقيه في ماء دافئ ٥٠-٦٠ دقيقة.

ضعي الزعفران في كوب صغير. أضيفي ماء الورد واتركيه جانباً.

ضعي اللحم في قدر واسع، اغمره بالماء، أضيفي البصل، الهيل، ورق الغار، القرفة، الفلفل الأسود، اللومي، الملح ومعجون الطماطم. دعي اللحم يغلي على نار قوية وتخلصي من الرية.

عطي القدر واتركي اللحم ساعة ونصف إلى ساعتين إلى أن ينضج تماماً.

صفي اللحم واحتفظي بالمرق. أثناء سلق اللحم أعدّي الفقع.

قشري الفقع ثم اغسليه بالماء البارد عدة مرات للتخلص من التراب، قطعيه إلى مكعبات صغيرة. حوالي ٢x٢ سم.

ضعي الفقع في قدر متوسط الحجم، اغمره بالماء، أضيفي ملعقة صغيرة من الملح، دعي الفقع يغلي لمدة دقائق إلى أن ينضج ويصبح ليناً. انقله إلى مصفاة وتخلصي من ماء السلق.

- 8 Add oil in a medium sized pot. Stir the meat until golden in color. Remove from the pot and keep aside.
- 9 Add the minced onion to the same pot. Stir until golden. Add the Fagg and stir for a few minutes until it turns reddish in color.
- 10 Add the spices, cardamom, lemon, and salt. Leave the mixture aside.
- 11 In a large pot, add 3 cups of broth and boil over high heat. Add the rice and stir once. Leave the rice on low heat to absorb the broth.
- 12 Remove lid and sprinkle the saffron mixture on top of the rice. Place the meat and Fagg on the surface of rice. Cover the pot and leave it on low heat for 30-40 minutes.
- 13 Serving: place the meat and Fagg in a serving dish. Distribute the meat and the Fagg evenly. Garnish to taste and serve with Doopus and Turshi.

www.manalonline.com

في قدر متوسط الحجم ضعي الزيت. اقلي اللحم المسلوق بهدوء الى ان يصبح ذهبي اللون ثم اخرجيه من القدر واتركه جانباً.

شغلي اقدر أصغيري الحصل المقدم وحم. قلبي الى ان يصبح ذهبياً. اضيفي الفقع وقلبي الى ان يتحمر قليلاً.

اضيفي الهيل، البهارات، الثوم والملح. اتركي الخليط جانباً.

في قدر كبير ضعي ٣ كوب من مرق سلق اللحم. دعيه يغلي على نار قوية. اضيفي الأرز وقلبي مرة واحدة. غطي القدر واتركيه على نار هادئة الى ان يتشرب الأرز المرق.

أبعدي غطاء القدر. وزعي خليط الأعشاب فوق الأرز. ضعي اللحم والفقع على سطح الأرز. غطي القدر واتركيه على نار هادئة الى ان يتسكب الأرز ٣٠-٤٠ دقيقة.

لتقديم: خذي قطع اللحم ولفقع وضعيه في طبق. وزعي الأرز في طبق التقديم، ضعي اللحم والفقع فوق الأرز. زينه حسب الرغبة وقدميه مع الدقوس والطرشي.



www.mandalonline.com

وقت التجهيز: ١٥ دقيقة، وقت الطهي: ٧٠ دقيقة، عدد الأشخاص: ٤

المقادير:

٢ كوب أرز بسعتي يتجاوي المهيدب	تجهيز الدجاج:
٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن	١ كيلو دجاج مقطع إلى ثمانية قطع
١ حبة متوسطة بصل، مفروم ناعم	١ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ كوب دارسين (قرشة)	١/٢ ملعقة صغيرة هيل، مطحون
٦-٨ حبات قرنفل، صحيح	١ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
٦-٨ حبات هيل، صحيح	١/٢ ملعقة صغيرة قرشة (دارسين)، مطحونة
١/٢ ملعقة صغيرة ملح	١ ملعقة صغيرة كركم
٢ حبة متوسطة دلاء طعم، مقشرة، مفرومة	١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود، مطحون
٢-٤ قرون فلفل أحمر حار (حسب الرغبة)	١/٢ ملعقة صغيرة لومي، مطحون
١/٢ ٣ أكواب، ماء أو مرق	٢-٢ ملاعق كبيرة عصير ليمون
	٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن

www.manalonline.com

لتعليمات:

١ اغسلي الأرز جيداً، انقعيه في الماء الدافئ لحوالي ١٥ دقيقة.

٢ سخني الفرن لدرجة ٢٧٥°ف، قبلي الرف الشبكي الأوسط، وأحضري طبق فرن متوسط الحجم، مقاس ٩.٥ لتر تقريباً، أحضري ورق الخبز وافرقيه جانباً.

٣ في قدر متوسط الحجم، سخني الزيت أو السمن وأحضري الرحلي. قللي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون.

٤ ابعدي القدر عن الغاز، أضيفي أعواد الدارسين، القرنفل، الهيل، الملح والعلماطم. قلبي لتتوزع المكونات مع بعضها.

٥ سفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى القدر وقلبي إلى أن تتوزع المكونات جيداً.

٦ ضعي الأرز في طبق الفرن، قطعني قرون الفلفل طولياً، أفرغي القرون الفلفل على سطح الأرز، حسب المرق أو الماء فوق الأرز.

- 8 Place the chicken pieces in a container. Add salt, cardamom, spices, cinnamon, turmeric, popper, ground lemon, lemon juice, and oil. Mix thoroughly. (to reduce fat, remove the skin from chicken).
- 9 Place the chicken pieces on top of the aluminum foil.
- 10 Take two layers off the foil and cover the chicken. Cover the edges firmly to keep the steam inside the pot.
- 11 Place the pot in the oven for 60 /70 minutes. After 60 minutes you can remove the pot, remove the foil from the side of pot to check whether the chicken and rice are cooked. If not, cook for a few more minutes.
- 12 Place the chicken pieces aside, remove the foil from the top of the rice. Rearrange the chicken pieces and serve hot.

www.manalonline.com

- ٨ غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم. باستعمال طرف السكين شقي ٥-٦ شقوق في ورق الألمنيوم. تتركى أطباق جانباً.
- ٩ ضعي قطع الدجاج في وعاء. أصغفي الملح، الهيل، البهارات، القرفة، الكركم، القليل، الثومي، عصير الليمون والزيت، وقلبي المكونات إلى أن تتوزع على قطع الدجاج جيداً. (يمكنك نزع جلد الدجاج إذا رغبت في التخلص من الدهون في هذا الطبق).
- ١٠ رصي قطع الدجاج المنهارة فوق طبقة الألمنيوم التي عملت فيها الشقوق سابقاً.
- ١١ خذني طبقتين من ورق الألمنيوم، ثم غطي الدجاج. مع إحكام طبقة جوانب الطبق تماماً بحيث لا يكون هناك مجال لتساعد البخار.
- ١٢ ادخلي الطبق إلى الفرن لمدة ٦٠-٧٠ دقيقة. يمكنك بعد مرور حوالي ٦٠ دقيقة إخراج الطبق من الفرن ووضعه الألمنيوم على جانب الطبق والكشط على الأرز والدجاج إذا كان قد نضج. إذا كان غير ناضج أعيدي الطبق إلى الفرن ليضع دقائق أخرى.
- ١٣ ضعي قطع الدجاج جانباً، الزعي الألمنيوم من فوق الأرز. أعيدي ترتيب قطع الدجاج فوق الأرز. وقدميه ساخناً.



www.manalonline.com

أرز باللحم والزبيب

وقت التحضير: ٢٠ دقيقة. وقت الطهي: ٣٠ دقيقة. عدد الأشخاص: ٦

٢ كوب أرز سمطي بنجاني المهدب

٢ ملاعق كبيرة زيت أو سمن

١/٢ كوب لوز، مقشر، انصاف

١ حبة متوسطة بصل، مقروم ناعم

٢٥٠ جرام لحم مفروم

١/٢ ملعقة صغيرة زعفران

١/٢ ملعقة صغيرة دارسين (قرصة)

١/٢ ملعقة صغيرة شيل

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ كوب زبيب

٢ أكواب مرق دجاج (أو ماء) أو حيث منها

www.manalonline.com

١ انقلي الأرز بالماء الصالح عدة مرات. انضيه في ماء دافئ مع ١٥ - ٢٠ دقيقة.

٢ سخني الزيت أو السمن في قدر متوسط الحجم. أضفي اللوز وقلبي بهدوء إلى أن يصبح اللوز ذهبي اللون. أخرجيه وضعيه جانبا لاستعماله في قوتين الطبخ عند التقديم.

٣ أضفي البصل إلى نفس القدر. قلبي على نار متوسطة إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون.

٤ أضفي اللحم المفروم واستمري بالتقليب إلى أن يجف اللحم.

٥ أضفي الزعفران، الدارسين، الهيل، البهارات، الملح والزبيب. قلبي إلى أن تخلط البهارات مع اللحم وتتصاعد رائحتها الفضية.

Drain the water from the rice, add to the pot, and gently stir until mixed with the broth. Leave on medium heat until it boils. Leave the rice to boil for 1 minute.

Using a fork, stir the rice gently to spread the raisins, while preventing them from sticking to the bottom of the pot.

Cover the pot firmly and leave it on low heat for 20-25 minutes or until the rice absorbs the broth and is well-cooked.

Remove the cover, stir well using a large fork and serve hot.

www.manalonline.com

أضيفي المرق، واتركيه على نار قوية إلى أن يغلي.

صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه إلى القدر، قلبي بهدوء إلى أن يختلط مع المرق، دعي القدر على نار متوسطة إلى أن يصل لدرجة الغليان، دعي الأرز يغلي لمدة دقيقة.

باستعمال شوكة، قلبي الأرز بهدوء مرة واحدة فقط لكي تتأكدي من توزيع الزيت واللحم وعدم ترسيبه في قاع القدر.

غطي القدر بإحكام، اتركيه على نار هادئة 20-25 دقيقة إلى أن يتشرب الأرز كافة المرق ويتصبح حبيباته.

ابعدي الغطاء، قلبي الأرز باستخدام شوكة كبيرة لكي تتأكد من توزيع مكوناته جيداً، ضعيه في طبق التقديم، انثري فوقه اللوز المحمص، قدسي هذا الأرز بجانب أطباق السمك واللحوم.



www.mandalonline.com

أرز مع الفستق الحلبي

وقت التجهيز: ٢٠ دقيقة، وقت الطهي: ٢٥ دقيقة، عدد الأشخاص: ٦

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي بنجاني المهدب
- ٤ ملاعق كبيرة سمن أو زيت
- ١ حبة كبيرة بصل، مفروم ناعم
- ٢ فص متوسط ثوم، مهروس
- ١/٢ ملعقة صغيرة هيل، طحون
- ٢-٣ أوراق لوري (غار)
- ٢/٢ كوب فستق حلبي، مقشر
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ١/٤ أكواب مرق دجاج أو ماء

www.manalonline.com

التعليمات:

- ١ اغسلي الأرز بالماء عدة مرات، انقعيه في ماء دافئ مملح لحوالي ١٥ دقيقة واتركيه جانباً.
- ٢ سخني السمن أو الزيت في قدر متوسط الحجم، أضيفي البصل، الثوم، الهيل، ورق الغار والفستق، قلبي على نار متوسطة إلى أن يذبل البصل وتتصاعد رائحة الهيل. (لا تدعي لون البصل يتغير).
- ٣ خذي بضع حبات الفستق واحتفظي بها جانباً لتزيين الأرز عند التقديم.
- ٤ صفي الأرز من ماء النقع. أضيفيه إلى القدر وأضيفي الملح، قلبي بهدوء على نار قوية ١-٢ دقيقة إلى أن يتوزع الأرز مع بقية المكونات ويكتسب نكهة طيبة.
- ٥ أضيفي المرق أو الماء، دعيه على نار قوية إلى أن يغلي، قلبي مرة واحدة لتوزيع المكونات مع بعضها.

- 6 Lower heat, cover pot, and allow to simmer for 20 minutes.
- 7 Using a large fork, stir rice to blend ingredients well. Cover immediately and leave for 5 minutes in order to absorb the vapor completely.
- 8 Drizzle pistachio on top and serve hot.

www.manalonline.com

٦ خففي النار، غطي القدر واتركيه ليُطهى بهدوء ٢٠ دقيقة إلى أن ينضج.

٧ باستعمال شوكة كبيرة حركي الأرز بخفة لكي يتوزع الفستق جيداً وتنتشر حبات الأرز. أعيدي الغطاء بسرعة واتركيه لحوالي ٥ دقائق لكي يتم امتصاص البخار تماماً.

٨ ضعيه في طبق التقديم، وانثري على سطحه بعض حبات الفستق وقدميه ساخناً.



www.manalonline.com



www.manalonline.com